

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm
Ventspils

Pirmdiena 27.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar nūdelēm	200	8.7	3.8	30.2	229.9	A07.A01
C/g gulašs ar rīsiem	50/50/150	15.84	15.54	45.99	339.26	A07.A01
Svaigu kāpostu salāti ar gurķi	70	0.91	1	7.42	40.74	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		27.45	20.64	108.58	723.7	
Otrdiena 28.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļi ar gaļas bumbiņām. Krējuma mērce	170/70/50	21.42	15.9	28.04	332.4	A07.A01.A03
Vitamīnu salāti	70	0.84	3	6	75	
Manna biezputra ar ogu mērci	100/90	4.0	2.0	31.60	173.8	A01,A07
Citronu dzēriens	200	0.1	0.1	3.4	17.6	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		28.22	21.3	82.78	663.8	
Trešdiena 29.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Skābeņu zupa ar gaļu	200	8.5	9.43	14.24	175.25	A03.A07
Vistas gabaliņi saldskābā mērce ar makaroniem	50/50/150	13.02	12.82	40.17	304.03	A01.A07
Biešu salāti ar eļļu	70	0.95	1.47	6	41.28	
Ābolu dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		24.52	24.02	85.02	635.03	
Ceturtdiena 30.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biezputra ar zivs kotleti. svaigu kāpostu salāti ar tomātu	170/60/70	18.56	17.0	32	378	A01,A04,A07
Kakao krēms ar ķīseli	50/100	3.0	9	13.90	152	A07
Karkādes dzēriens	200	0.19	0	14.9	65.1	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Kopā:		23.61	26.3	74.6	660.1	
Piektdiena 31.03.2023	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Borščs ar olu	200	4.39	4.05	10.04	61.86	A03.A07
Tvaicēti griķi ar boloņas mērci	150/50/50	15.28	13.75	46.2	362.9	A01.A07
Burkānu-ābolu salāti	70	0.85	3.5	3.7	50.13	
Sulas dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		22.52	21.6	84.91	588.69	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "Skolas piens"